Plantas medicinales

de La Matamba y El Piñonal, municipio de Jamapa, Veracruz

Recopilación:
Blanca Edith Escamilla Pérez
Patricia Moreno Casasola

Información de usos y empleo:
Eulalia Pérez Utrera
Emiliana Utrera Urea
Caridad Tronco López
Bartolo Tronco López
Gregorio Tronco Morales
Grupo Mujeres del Vivero de El Piñonal





Primera Edición 2015

D.R. © Instituto de Ecología A. C. (INECOL)
Carretera Antigua a Coatepec 351, El Haya
A.P. 63, Xalapa, Veracruz, México

La realización del presente catálogo fue financiada por la Organización Internacional de Maderas Tropicales (OIMT) como parte del proyecto “Servicios ecosistémicos de bosques costeros y sus sistemas de reemplazo: una evaluación ambiental y económica” -RED-PD 045/11 Rev.2 (M)
Contribución 2 de Costa Sustentable.

ISBN 978-607-7579-44-1
Impreso en México. Printed in Mexico
Título: Plantas medicinales de La Matamba y El Piñonal, municipio de Jamapa, Veracruz
Recopilación: Blanca Edith Escamilla Pérez, Patricia Moreno Casasola
Información de usos y empleo: Eulalia Pérez Utrera, Emiliana Utrera Urea, Caridad Tronco López, Bartolo Tronco López Gregorio Tronco Morales y Grupo Mujeres del Vivero de El Piñonal
Fotografias de Blanca Edith Escamilla Pérez, A Muséum National d'Historie Naturelle, Andrés Hernández, Catalina Orea Utrera y Gabriel Aldaroso
Diseño y formación: Instituto Literario de Veracruz, S.C.



Plantas medicinales

de La Matamba y El Piñonal, municipio de Jamapa, Veracruz

Agradecimiento

A todas las personas que amablemente nos abrieron las puertas de sus hogares y de su conocimiento y por las cuales se hizo posible esta recopilación. Gracias por permitirnos conocer y aprovechar los grandes beneficios que nos brindan las plantas.

Introducción

Actualmente la medicina tradicional es un recurso fundamental para la salud humana. Las plantas y árboles empleados son la base para el desarrollo de la medicina moderna, y en algunas zonas rurales e indígenas, son el único recurso del que disponen a falta de instituciones médicas y recursos monetarios para la adquisición de medicina moderna.

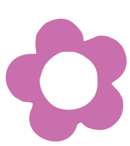
En las comunidades de La Matamba, El Piñonal, El Yagual y La Zapilla, en el Municipio de Jamapa, aún se mantiene viva la medicina tradicional. Sin embargo, las especies empleadas se han modificado a la par de los ecosistemas. En años anteriores las especies utilizadas eran solo nativas, actualmente también se emplean algunas introducidas. Asimismo las especies de amplia distribución en el país son empleadas en gran medida, por lo que los beneficios son diversos y de gran importancia. El presente listado es sólo una muestra del conocimiento que algunas personas de estas comunidades tienen acerca de la medicina tradicional. La difusión de esta información busca que los pobladores tengan acceso a los conocimientos de sus propias regiones y que se generalice el conocimiento en las distintas comunidades, a fin de que su uso se difunda y con ello se cree la necesidad de mantener esta diversidad vegetal en los potreros y en los huertos familiares.

Gracias al conocimiento que mantienen estas personas, hoy en día podemos beneficiarnos a través del uso de plantas medicinales, y no solo para combatir enfermedades, pues algunas también son empleadas como parte de los alimentos y en cercas vivas.

Características del catálogo

La información presentada fue colectada gracias a la participación de habitantes de las comunidades de La Matamba, El Piñonal, El Yagual y La Zapilla, en especial por las personas indicadas en la portada. La identificación de las especies fue hecha por Claudia Gallardo Hernández del Instituto de Ecología A.C.

Para facilitar la localización de las especies de interés se presenta al inicio el índice con el nombre común, seguido del nombre científico. Para diferenciar las fichas de cada especie se alterna entre el color azul y morado. Cada especie está descrita en dos páginas, ambas con imágenes. En la primera se ha colocado lo concerniente a nombre científico y familia taxonómica a la que pertenece, parte de la planta que se utiliza, enfermedad o malestar que combate y el modo de preparación en la comunidad; se incluyen también las características de la especies, y los meses en que fructifican y/o florecen. Mientras que en la segunda página encontrarán un mapa que ejemplifica la distribución (registrada) de la especie en el país (estados coloreados), y alguna información interesante, como por ejemplo, su uso en otra región o estado, factores de riesgo, cuidados al utilizarla, entre otras.



Floración



Fructificación



Color = presencia



acércate a las personas que conocen las plantas medicinales en tu comunidad

Nota importante

Este catálogo no es una guía para auto medicarse ni para sustitución de medicamentos. Las dosis y modos de aplicación son generales, y por lo tanto, no contemplan reacciones alérgicas o reacciones propias de cada persona.

Los usos aquí presentados están basados en la tradición de Jamapa, y a su vez corroborada en información bibliográfica. No existen pruebas experimentales. Por tanto se recomienda seguir las indicaciones sugeridas y acercarse a las personas dueñas del conocimiento terapéutico de las plantas en la región (enlistadas en la portada del catálogo).

Es importante establecer que las plantas suelen presentar nombres diferentes en cada región y que incluso un mismo nombre puede ser dado a varias especies, por lo que es importante que se utilicen las especies de la zona.

Ni los autores ni las instituciones se hacen responsables de problemas causados por el uso indebido de la información presentada o por la identificación errónea que el lector haga de alguna de las plantas medicinales aquí tratadas.

Índice

Índice de *nombre científico*

Aguacate

Nombre científico: *Persea americana*

Familia: *Lauraceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: colesterol y diabetes.
Preparación: para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Características: árbol frondoso y de hoja perenne; con floración generosa. Flores de color verde, aparecen en racimos. El fruto es de color verdoso, de superficie lisa o rugosa y piel fina o gruesa, dependiendo de la variedad.
Florece de enero a marzo y **fructifica** de agosto a octubre.

enero a marzo   agosto a octubre



¿Sabías que?



El aguacate es de origen mexicano.
Un árbol puede producir un millón de flores y solo una de cada mil se transforma en fruto.

En algunas zonas de Michoacán utilizan la pulpa para la articulación de la rodilla, cubierta con un lienzo caliente toda la noche. Así mismo lo utilizan para dolores de huesos: rallar medio hueso de aguacate y ponerlo en alcohol. Se deja 10 días en reposo, agitando de vez en cuando la botella. Pasado este tiempo, se masajea el líquido con las manos sobre la zona adolorida.



Alacrancillo

Nombre científico: *Heliotropium indicum*

Familia: *Boraginaceae*

Parte empleada: raíz.
Usos: asma y próstata.
Preparación: para el asma, se hierve un pedazo de raíz con una ramita de jícaro y se toma una cucharada sopera, dos o tres veces al día, durante dos o tres días, dependiendo la gravedad del asma.

Características: planta anual, de tallo erecto, con un crecimiento de no más de 50cm. Presenta flores pequeñas de color lavanda suave a blanco, las cuales crecen en la parte final de la ramas. **Florece y fructifica** de enero a diciembre.

enero a
diciembre



¿Sabías que?



En otros países también es empleada. En la India utilizan el jugo para eliminar dolores y contra piquetes de insectos. En Nigeria la utilizan contra la fiebre y úlceras. En Cuba machacan o maceran las hojas y la aplican en enfermedades musculares como en casos de artritis. También hierven las hojas y dan un masaje en el cuero cabelludo para fortalecer el cabello.

Nota: la planta es considerada tóxica con algunos reportes de envenenamiento fatal.



Anilillo

Nombre científico: *Blechum brownei*
Familia: *Acanthaceae*

Parte empleada: rama y hoja.
Usos: anemia y riñón.
Preparación: Para anemia se hierve un poco de agua con una rama grande y se toma como agua del día. Para el riñón calentar un litro de agua y cuando esté hirviendo, colocar una ramita por unos segundos y retirarla para que no se pierdan las propiedades. Se toma un vaso dos veces por día durante una semana.

Características: arbusto o arbolito de hasta 3m de altura, con las hojas en grupos. Sus flores son rojas o naranjas y están en las partes terminales. Los frutos son globosos o alargados y de color rojo cambiando a negro.
Florece de enero a diciembre.

enero a diciembre





¿Sabías que?

Se emplea para curar granos, usando la maceración de las hojas aplicadas sobre los granos.

Para curar heridas se secan o tuestan las hojas, se muelen hasta hacerlas un polvo que se esparce sobre la herida por varios días.

Minimiza los efectos de los hongos producidos al andar descalzo. Se emplean las hojas cocinadas en agua hasta espesar, se deja enfriar un poco y se meten los pies, lavando la parte afectada directamente con las hojas.



Árnica

Nombre científico: *Tithonia diversifolia*

Familia: *Asteraceae*

Parte empleada: rama y hoja.
Usos: curar heridas y dolores.
Preparación: Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.

Características: Planta herbácea o arbustiva robusta, hojas alargadas y ovaladas. Las flores son grandes y amarillas. El tallo es erecto, ramificado, las ramas tiernas cubiertas de pelillos, que con la edad se pierden.
Florece y fructifica de enero a diciembre.

enero a diciembre

enero a diciembre





¿Sabías que?

Es originaria del Sur de México hasta Centroamérica y el norte de Sudamérica (Colombia, Ecuador y Venezuela), incluyendo las Antillas.
En algunas zonas de México se emplea como forraje. También la cocción de las hojas en agua se usa contra vómito como agua de tiempo.
En Cuba se utilizan las hojas en maceración con alcohol, para dolores musculares.
En Costa Rica se está utilizando a nivel experimental para incrementar la producción de frijol en barbechos mejorados. Se considera que esta especie aporta nutrientes en especial fósforo, para el desarrollo del frijol .



Belladona

Nombre científico: *Kalanchoe pinnata*
Familia: *Crassulaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: hinchazón de pies y golpes.
Preparación: suavizar una hoja con las manos, por medio de movimientos suaves y colocarla en los pies o en la parte afectada.

Características: es una hierba perenne, sin pelos, de hasta 1m de alto. Presenta hojas carnosas de hasta 15cm de largo, de forma ovalada. Sus flores pueden tener color verdoso, amarillento o rojizo, y están acomodadas en grupos sobre largas inflorescencias. Los frutos son alargados y pequeños.
Florece de noviembre a abril.

noviembre a abril





¿Sabías que?

Es originaria de la India, donde la usan para tratar enfermedades hepáticas por su efecto protector del hígado.

En Puebla es utilizada como remedio para bajar la calentura, para lo cual colocan la planta molida junto con su jugo sobre el abdomen del paciente. En Chiapas, Veracruz y Yucatán se ocupa la hoja exprimida o molida sobre quemaduras.

Algunos estudios realizados sobre células aisladas o en animales de laboratorio han mostrado su utilidad en diversas enfermedades, incluido el cáncer. En humanos no se han realizado estudios al respecto, pero la información mostrada sobre animales es un indicio de la gran utilidad de esta planta.

Por su efecto sedante no es recomendable conducir cuando se está ingiriendo esta planta. Además, es importante evitar la planta durante el embarazo por sus efectos inhibidores del parto.



Buganvilia morada

Nombre científico: *Bougainvillea glabra*

Familia: *Nyctaginaceae*

Parte empleada: flor.
Usos: tos.
Preparación: hervir unas flores en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo mientras se presenta la tos.

Características: arbusto extendido o trepador, con ramas leñosas provistas de espinas fuertes y generalmente rectas. Con flores pequeñas amarillas cubiertas de hojas modificadas de color llamativo, las cuales generalmente confundimos con la flor.
Florece de marzo a diciembre.

marzo a diciembre





¿Sabías que?

La buganvilia es originaria de Brasil.
Otra manera en que es empleada contra la tos es poniendo a hervir las flores con naranja, canela, orégano y tomillo y beber esta infusión como agua de tiempo.

No se ha corroborado experimentalmente los efectos que se le atribuyen. Sin embargo, otras acciones biológicas demostradas experimentalmente, indican que se debe restringir el uso en mujeres embarazadas y niños.



Canastilla

Nombre científico: *Elytraria imbricata*
Familia: *Acanthaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: diarrea.
Preparación: hervir unas hojas en un litro de agua y tomar mientras se presenta el malestar.

Características: hierba perenne con tallo que puede estar tendido sobre el suelo o estar erguido. Las hojas nacen desde el suelo y pueden medir hasta 10cm de largo, de color verde claro. Las flores son de color blanco o azul claro, y nacen de unas espigas que parecen cordoncitos. Por eso en algunas zonas le llaman Cordón de San Juan.
Florece en abril y de agosto a noviembre.

abril y de agosto
a noviembre





¿Sabías que?

Para picaduras de alacrán se aconseja beber el cocimiento de la raíz, hojas y tallos, hasta que termine la sensación de asfixia.

En algunas zonas de México la utilizan en el tratamiento de alteraciones del aparato excretor como dolor de riñones, mal de orín y para limpiar los riñones.

En Culiacán la utilizan como forraje para el ganado.



Cedro

Nombre científico: *Cedrela odorata*

Familia: *Meliaceae*

Parte empleada: corteza.
Usos: quitar hernias y quistes.
Preparación: frotar una tirita roja en la hernia.

Características: árbol caducifolio, de 20 a 35m de altura. De copa grande, redondeada, robusta. El tronco es recto y robusto y presenta corteza fisurada de color pardo a rojiza.
Florece de mayo a agosto.





¿Sabías que?

La infusión de las hojas se emplea para el dolor de muelas y oídos.

En Michoacán, Veracruz, Puebla, Oaxaca, Campeche, Yucatán y Chiapas se recomienda para tratar las molestias dentales, para lo cual se coloca en la parte afectada un trozo de la raíz molida.

El cocimiento de la corteza se usa en baños para bajar la calentura y contra el "susto". Después de la caoba es la especie maderable preciosa más importante en la industria forestal de México y de uso local más importante en América.



Chilagogo

Nombre científico: *Urera caracasana*
Familia: *Urticaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: cálculos renales.
Preparación: hervir unas hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Características: hierba de 2m aproximadamente. Presenta flores amarillas y frutos del mismo color.





¿Sabías que?

Es utilizado para disminuir el dolor por la mordedura del cocuyo blanco. Es un gusano que por lo general hay en la milpa durante la época de cosecha, y que al morder produce un dolor intenso. Para disminuir el dolor, se coloca una hoja sobre la mordedura varias veces hasta que se quita el dolor.

En algunas zonas es conocido como Chichicastle.
En Colombia es empleada como especie forrajera de gran importancia.
En Perú la emplean contra hemorragias, infecciones de ovarios, anemia, reumatismo y para purificación de la sangre.



Cocol mecate

Nombre científico: *Smilax mollis*
Familia: *Smilacaceae*

Parte empleada: fruto.
Usos: anemia, bazo, dolor estomacal, riñón y primer viernes de marzo (día denominado el día del brujo en la región de Catemaco, Veracruz).
Preparación: Para anemia, hervir un litro de agua y colocar un camote picado, tomar como agua de tiempo. Para dolor estomacal, hervir o machacar unas hojas y untar en el estómago.

Características: planta arbustiva trepadora con tallo cilíndrico, sin espinas, con pelitos.
Florece en mayo y junio.

mayo y junio





¿Sabías que?

En Paraguay utilizan la raíz de la planta como depurativo de la sangre en forma de té. Lo preparan en proporción de 25 a 35g por litro de agua, que se hierve por 3min. Se deja reposar por 10min y se toman 3 tazas al día.

En Centroamérica las raíces se utilizan como veneno para peces.



Cornizuelo

Nombre científico: *Acacia cornigera*

Familia: *Fabaceae*

Parte empleada: raíz.
Usos: dolor de muela.
Preparación: hervir la raíz en un litro de agua y enjuagar la boca o masticar por un momento.

Características: arbusto espinoso de 3m de altura. Las hojas están compuestas por muchas hojuelas pequeñas; tienen apariencia de plumas. Las flores son amarillas, redondas y pequeñas. Los frutos son vainas rojas o cafés al madurar. Las espinas alcanzan gran desarrollo y frecuentemente toman la forma de cuernos y en ellas habitan hormigas.
Florece de mayo a agosto.





¿Sabías que?

Mantiene una relación muy estrecha con las hormigas, las cuales protegen a la planta de otros insectos, otros animales e incluso contra plantas parásitas.
En algunas zonas de Veracruz la emplean para tratar la diarrea, tomando el cocimiento de la raíz endulzado con azúcar.

En Puebla, la maceración de la raíz, administrada por vía oral, es usada tanto para la diarrea como para el piquete de víbora.
Existen algunos reportes de su uso como analgésico en heridas y astringente.
Se ha reportado su uso como antitusivo o como tratamiento contra la tos seca.



Crucetillo

Nombre científico: *Randia monantha*
Familia: *Rubiaceae*

Parte empleada: fruto.
Usos: dolores y picaduras de animales ponzoñosos.
Preparación: para las picaduras preparar en jerez o aguardiente la cáscara de los frutos y se toma cuando se es picado por algún animal.

Características: presenta espinas en grupos de cuatro, con un tallo leñoso y liso. Las hojas suelen ser elípticas a más alargadas, agrupadas al final de las ramas. Las flores son terminales, en ramitas solitarias. El fruto tiene forma de globo, de color amarillo a naranja cuando está maduro.
Florece de mayo a agosto y **fructifica** de septiembre a diciembre.

mayo a agosto

septiembre a diciembre





¿Sabías que?

Un estudio sobre la toxicidad del fruto demostró que no es tóxico.

En La Mancha, municipio de Actopan, utilizan la flor para aliviar el dolor de oído y el preparado del fruto en alcohol para las picaduras de víbora.



Cuajilote

Nombre científico: *Parmentiera aculeata*
Familia: *Bignoniaceae*

Parte empleada: fruto.
Usos: dolores de riñón.
Preparación: comer los frutos cuando existen dolores.

Características: es un árbol de 4 a 9m o hasta 15m de altura, con un tronco grueso y leñoso y sus ramas son numerosas. Cada hoja está dividida en 5 hojuelas, de color verde claro. Los frutos son de 10 a 30cm de largo, parecidos a pepinos alargados, de color verde amarillento, que nacen directamente del tronco del árbol.
Florece y fructifica de marzo a diciembre.





¿Sabías que?

Esta planta es originaria de México.
En el Estado de México se asa el fruto con las semillas y se comen, para aliviar el dolor de riñones.
También es empleado para cálculos en las vías urinarias, para lo cual se muele el fruto, se cuela y el extracto así obtenido se ingiere.
Un estudio experimental realizado en Morelos mostró la eficacia de su uso en pacientes con diabetes mellitus, a los que les administraron un té de la raíz en ayunas durante 15 días, después de los cuales se observó un descenso en los niveles de glucosa.
Para aliviar la tos, se hierve en agua las flores con manzanilla de tejocote y un poco de azúcar; se da tibio al paciente durante tres semanas seguidas, en ayunas.
En algunas regiones de Guatemala se utiliza como alimento para cerdos y ganado.



Epazote

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*
Familia: *Chenopodiaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: desparasitar.
Preparación: hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por la mañanas durante dos días.

Características: es una planta erguida o ascendente, de 40cm a 1m de alto. El tallo es simple o ramificado. Las hojas son aromáticas y tienen forma de lanza. Los frutos son pequeños, de 1mm de ancho. La planta tiene un olor fuerte.
Florece de junio a octubre.

junio a octubre





¿Sabías que?

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas.

También suele ser empleado para dolores menstruales, para lo cual se prepara un té junto con unas ramas de ruda.
En Morelos, las parteras nahuas recomiendan atole de chocolate con epazote, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos.
Se han reportado casos de intoxicación en niños por haber bebido té de epazote, en Buenos Aires.



Estafiate

Nombre científico: *Artemisia mexicana*
Familia: *Asteraceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: diabetes y dolores estomacales.
Preparación: para dolores estomacales hervir unas hojas junto con hojas de hinojo, ruda y ajo, y tomarlo como té, dos o tres veces al día.

Características: es una hierba erguida de hasta 1m de altura. Tienen ramas grisáceas o blanquecinas y sus hojas están divididas en tres. Las flores son amarillentas y están acomodadas en numerosas cabezuelas que al estrujarse despiden un olor característico.
Florece de septiembre a noviembre.

septiembre a noviembre





¿Sabías que?

Es empleado en el caso de diarreas, para lo cual se ingiere el cocimiento solo o mezclado con hierbabuena, manzanilla, aguacate y guayaba, entre otras.

Desde Baja California Sur hasta Veracruz aconsejan beber cocimiento del estafiate solo o acompañado de epazote, ajenjo o con hierbabuena, en ayunas, para eliminar los parásitos intestinales.

En Michoacán utilizan un preparado alcohólico hecho a base de hojas de estafiate, aguacate, aceite de oliva, cempasúchil, albahaca y jengibre para contrarrestar el reumatismo. Se frota el preparado en la parte afectada.

Siendo una planta con fuertes principios no conviene tomarla más de seis días seguidos. Se recomienda descansar otros seis días, volviendo a tomarla nuevamente otros seis días.



Golondrina

Nombre científico: *Euphorbia prostrata*
Familia: *Euphorbiaceae*

Parte empleada: todo.
Usos: cálculos renales, cutis, diarrea, limpieza de heridas.
Preparación:
Para el cutis, hervir la planta con hojas de árnica y manzanilla. Limpiar la cara por las noches.
Para la diarrea, hervir toda la planta con hojas de guayabo en un litro de agua y tomar.
Para la limpieza de heridas, hervir la planta con hojas de árnica y limpiar la herida con el agua.

Características: es una planta pequeña que crece acostada sobre el suelo y tiene tallos de color rosa o púrpura, con pelos y jugo lechoso. Las hojas son diminutas, y las flores se encuentran en la parte terminal de las ramas. Los frutos son unas cápsulas pequeñas con tres semillas.
Florece de abril a diciembre.





¿Sabías que?

Se emplea para enfermedades oculares como ojos llorosos o nubes. Para ello se usa exprimiendo dos o tres hojas de la planta en los ojos. Esto se hace por las noches hasta que se siente mejoría. Con este tratamiento se debe tener cuidado de no recibir corrientes de aire frías en los ojos.

Existen reportes de intoxicación de ganado vacuno que consumió 3kg de la planta. Se ha comprobado en estudios piloto que puede ser usada para los primeros grados de hemorroides.



Guácimo

Nombre científico: *Guazuma ulmifolia*
Familia: *Malvaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: dolor de huesos y estreñimiento.
Preparación: para el estreñimiento, hervir en agua unas hojas y un pedazo de palo mulato rojo. Tomar un vaso por la mañana y tarde, hasta sentir alivio.

Características: árbol mediano o arbusto, caducifolio de 2 a 15m. La corteza se desprende en pequeños pedazos. La forma de las hojas es ancha en la base y se angostan en la punta. Las flores son de color amarillento. Los frutos son en forma de globo, de color negro y con protuberancias en la cáscara.
Florece de abril a octubre y **fructifica** de septiembre a febrero.



abril a octubre

septiembre a febrero



¿Sabías que?

En algunas zonas de Guerrero, Puebla y Veracruz, se emplea para el tratamiento de diarrea. Para ello se bebe el cocimiento de la corteza, hojas o brote, en ayunas o como agua de tiempo. Para tos se recomienda ingerir el cocimiento de la raíz, fruto o corteza. En Guanajuato se usa la cocción de la parte aérea contra el mal de orín y como antidiabética. En Brasil el té de corteza es considerado diaforético (provoca excesivo sudor) y se usa para fiebres, resfriados, bronquitis, asma, neumonía y problemas del hígado. En Perú, la corteza y las hojas en infusión son empleadas para desórdenes del hígado y riñón.
El fruto es empleado como forraje para polluelos.
El aceite de las semillas sirve para la fabricación de jabones.
Presenta gran potencial como forraje, tanto en México como en Colombia.



Guaco

Nombre científico: *Pentalinon andrieuxii*

Familia: *Apocynaceae*

Parte empleada: raíz y hoja.
Usos: diabetes y diarrea.
Preparación: Para diabetes, colocar la raíz cortada en rodajas, 10 hojas de neem y fruto de crucetillo en aguardiente, y agitar esto por ocho días. Colarlo y posteriormente colocarlo en frascos. Por las mañanas se ponen de 8 a 10 gotas en medio vaso de agua y tomarlo en ayunas. Para diarrea, hervir en un litro de agua unas hojas agregando además hojas de hierba del burro y tomar.
Características: planta trepadora leñosa o semileñosa, llega a medir 6m de largo. Presenta hojas ligeramente alargadas y anchas. Sus inflorescencias son escasas, de color amarillo con una garganta que las hace parecer trompetas, mientras que sus frutos son alargados, semejantes a arcos.
Florece de junio a septiembre.

junio a septiembre





¿Sabías que?

La raíz masticada, o las hojas frescas a manera de cataplasma, se han empleado contra el envenenamiento por mordedura de serpientes.

En Yucatán se emplea para el tratamiento de erupciones cutáneas derivadas de una infección causada por un parásito del genero *Leishmania*. Una infusión de la raíz es empleada para lavar lesiones, y después se aplican raíces secas molidas sobre la lesión. Además cuando se es mordido por alguna serpiente, mastican la raíz y hojas frescas de la planta.



Guayaba

Nombre científico: *Psidium guajava*
Familia: *Myrtaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: cabello y colitis.
Preparación: preparar un té con las hojas o el fruto y tomar como agua de tiempo.

Características: árbol o arbusto siempre verde y frondoso, que alcanza de 3 a 10m de altura. Tiene el tronco generalmente torcido y muy ramificado. Los frutos son redondos, un poco achatados en los polos, de color crema amarillenta, y pueden pesar aproximadamente cien gramos. Tienen una pulpa gruesa, de color crema, sabor dulce y textura crujiente antes de su completa madurez, que es el momento ideal para el corte. La madurez se observa en la cáscara cuando alcanza un color verde amarillento o amarillo rosado. Son olorosos y muy sabrosos.
Florece de mayo a septiembre, y **fructifica** de octubre a diciembre.



mayo a septiembre

octubre a diciembre



¿Sabías que?

En términos generales, una planta puede producir cien guayabas en el primer año. Con el paso del tiempo esta cantidad se va incrementando en forma gradual. Después de cinco años alcanza a dar hasta quinientos frutos y así se mantiene durante el resto de su vida.

Si se da a tomar la cocción de las hojas a una persona que ha ingerido bebidas alcohólicas puede tener efecto vomitivo.
Es utilizada con frecuencia en enfermedades gastrointestinales como diarrea, escalofríos y dolor de estómago, mediante la infusión de las hojas tres veces al día o como agua de tiempo.
En la zona de la Huasteca, la cocción de las hojas sirve para la disentería y los cólicos.
Las hojas masticadas se usan para curar heridas en la boca.



Hierba amargosa

Nombre científico: *Parthenium hysterophorus*

Familia: *Asteraceae*

Parte empleada: todo.
Usos: reumas.
Preparación: hervir dos matas en tres litros de agua y untar en las zonas afectadas.

Características: hierba ramosa, con tallo erecto de hasta 1.5m de alto. El tallo por lo general es ramificado y presenta estrías. Es de color verde cenizo. Las hojas están profundamente divididas, los agrupamientos de flores son terminales y de color blanco. Los frutos son secos, negros, y regularmente se abren.
Florece de septiembre a marzo.





¿Sabías que?

Suele ser empleada contra el paludismo. En este caso se hace el cocimiento de las ramas, que es tomado como té antes de cada comida.

Se puede hacer uso de toda la planta, ya sea restregada y aplicada cutáneamente para los piquetes de hormiga.

Contiene en sus tallos y hojas el alcaloide parthenina lo que la hace tóxica para el ganado, ya que actúa en el sistema circulatorio disminuyendo el porcentaje de hemoglobina y las propiedades coagulantes de la sangre.



Hierba cancerina

Nombre científico: *Rauvolfia tetraphylla*
Familia: *Apocynaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: dolor de muela y limpieza de heridas.
Preparación: para limpiar heridas hervir unas hojas en agua y limpiar la zona.

Características: arbusto de 2.5m de altura y las ramas tienen pelitos. Las hojas son más largas que anchas y miden de 5 a 18cm de largo. Sus flores son blanco-verdosas a amarillentas. Los frutos tienen de 1 a 2 semillas.
Florece de marzo a agosto y **fructifica** de marzo a noviembre.

marzo a agosto

marzo a noviembre





¿Sabías que?

En Yucatán se le usa en problemas de la piel como verrugas y para curar heridas. En este caso se emplea el cocimiento de la raíz de forma local, o bien la infusión de las hojas como cicatrizante.
En Guerrero para tratar las reumas se colocan las hojas calientes, amarradas como parches en las rodillas.
La decocción de raíz se usa oralmente para tratar mordeduras de culebra, dolor de estómago y bajar la tensión arterial.
Consumida en exceso es tóxica, y los síntomas del envenenamiento son muy fuertes: diarrea sanguinolenta, náusea, vómito, convulsión, manos y pies fríos, y muerte en casos extremos.
Estudios han demostrado la presencia de yohimbina, una sustancia que suele ser empleada como afrodisiaco.



Hierba de la recaída

Nombre científico: *Bacopa monnieri*
Familia: *Plantaginaceae*

Parte empleada: todo.
Usos: para mujeres que recién pasaron por el parto.
Preparación: después de la cuarentena se toman baños de agua hervida preparada con esta hierba, más hierba del espanto y cedro.

Características: las hojas de esta planta son suculentas y relativamente gruesas. Las hojas son ovaladas y terminadas en punta y están dispuestas en sentido opuesto en el tallo.
Florece de marzo a diciembre.

marzo a diciembre





¿Sabías que?

En la India los gurúes de las escuelas religiosas la administran a sus discípulos para ayudarlos a memorizar los himnos y textos védicos, y para concentrarse durante la meditación.

El extracto de esta planta mejora la función cerebral. Incrementa la memoria, fortalece la transmisión del impulso nervioso, disminuye la ansiedad y promueve la relajación.



Hierba del burro

Nombre científico: *Ballota suaveolens*

Familia: *Lamiaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: colitis, diarrea, dolores y primer viernes de marzo.
Preparación: Para colitis, preparar un té con unas hojas y tomar una taza por la mañana y otra por la tarde, hasta que disminuya el dolor. Para primer viernes de marzo, preparar con aguardiente o alcohol, ruda, albahaca, hierba del zorrillo y crucetillo. Tomar el primer viernes de marzo.

Características: es una hierba o arbusto pequeño, aromático, muy ramificado, de hasta 2m de alto. Las hojas son en forma de huevo o lanceoladas (con forma de lanza). Las flores son tubulares muy pequeñas y de color azul.
Florece de septiembre a marzo y **fructifica** de septiembre a junio.

septiembre a marzo

septiembre a junio





¿Sabías que?

En muchas partes de América Central, se emplean los frutos de manera de la chía en bebidas.

En Guatemala la utilizan para gripe, haciendo inhalaciones, frotes y baños de vapor con el agua de cocción de un manojo grande. También emplean la cocción de la raíz para el tratamiento de la fiebre, dolores de estómago y en baño para la artritis.



Hierba del sapo

Nombre científico: *Asclepias curassavica*
Familia: *Asclepiadaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: colon inflamado y hemorroides.
Preparación: para las hemorroides hervir unas hojas en agua y tomar baños de asiento.

Características: hierba que mide de 50cm a 1.60m de altura. Sus tallos tienen abundante jugo lechoso. Las hojas son más largas que anchas o parecidas a lanzas. Las flores son pequeñas y están agrupadas y salen de un mismo punto; son de color amarillo y rojo-naranja.
Florece prácticamente todo el año.

todo el año





¿Sabías que?

En algunos estados del centro y sur del país se le conoce como quiebra muelas o revienta muelas, entre otros nombres. Se aplica el látex de manera directa o con un algodón impregnado, sobre el diente que causa molestias. Este tratamiento rompe la muela y alivia el dolor, facilitando la extracción del diente.

En Puebla se aplica el cocimiento de la planta para mordeduras de víbora o culebra. Y para raspaduras y espinas enterradas, se usa el látex sobre la parte afectada.

Para aliviar dolores de reumas, se frota la parte afectada con un preparado de flores con alcohol, fermentado durante ocho días.

Esta planta perenne produce un látex que resulta tóxico para diversas especies de animales domésticos.



Hierba del zorrillo

Nombre científico: *Petiveria alliacea*
Familia: *Phytolaccaceae*

Parte empleada: raíz.
Usos: cólicos, gripa y para granos comúnmente llamados "nacidos".
Preparación: para gripa, machacar dos raíces en dos latas de vaporub e inhalar durante dos días.

Características: hierba perenne, de tallo erecto, de hasta 1.5m de alto. Las hojas tienen pequeños brotes verde oscuro. Sus flores son blancas y se encuentran a lo largo de las ramas terminales. Los frutos son de color verdoso a café oscuro. Posee un fuerte olor a ajo o a zorrillo.
Florece de enero a diciembre.

enero a diciembre





¿Sabías que?

De acuerdo con un estudio realizado en Cuba, debido a sus propiedades abortivas, el anamú no debe administrarse a embarazadas o presumibles gestantes, así como tampoco a lactantes y niños.

En Cuba, se vende extractos de hojas y tallos de plantas jóvenes en píldoras, utilizadas como inmuno estimulantes.
En Quintana Roo, Oaxaca y Michoacán se utiliza para reumas. Para ello muelen la raíz y la hierven para hacer una plasta que es colocada en la zona afectada. La colocación es solo por un momento, porque puede quemar la piel.
Para gripa también se pueden machacar las hojas y el tallo en alcohol, y con este preparado hacer frotaciones. Se ha demostrado su capacidad para eliminar microbios e inflamaciones.



Hierba maestra

Nombre científico: *Artemisia absinthium*
Familia: *Asteraceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: dolores.
Preparación: hervir unas hojas con hinojo, ruda, estafiate, manzanilla y ajo. Tomar el agua durante todo el día, en sustitución del agua que se toma comúnmente.

Características: hierba de apariencia blanca, de 50cm a 1.30m de altura y olorosa. Las hojas son blancas a gris-verde, las flores amarillentas y los frutos, secos y comprimidos como si estuvieran aplastados.
Florece de julio a septiembre.

julio a septiembre





¿Sabías que?

Se puede utilizar para padecimientos del hígado, para lo cual se hierven hojas de yerbabuena, manzanilla y hojas de fresa y se bebe por las mañanas.
Para fortalecer el estómago y mejorar la digestión, se mezcla con miel de abeja para elaborar un jarabe, del que se toma una cucharada después de cada alimento. El uso interno de esta planta debe hacerse con mucha precaución, pues se ha demostrado que el aceite esencial tiene efectos tóxicos en roedores (cobayos). Las bebidas alcohólicas elaboradas a base de esta planta están prohibidas en algunos países, pues en años anteriores producía un síndrome denominado absintismo, que se caracteriza por trastornos nerviosos, gástricos y hepáticos.
En Colombia la utilizan en gárgaras para curar las afecciones de la garganta y en compresas para aliviar las contusiones.



Hinojo

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*
Familia: *Apiaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: dolores.
Preparación: hervir unas hojas con hierba maestra, ruda, estafiate, manzanilla y ajo.

Características: planta herbácea de hasta 2m de alto. El tallo brillante, finamente estriado, con franjas azulosas. Las hojas están divididas en segmentos y presenta flores amarillas.
Florece de julio a septiembre.





¿Sabías que?

Esta planta destaca por las propiedades para equilibrar las funciones del sistema digestivo: favorece la digestión, contribuye a expulsar los gases, reduce la hinchazón y las flatulencias. En la industria de perfumería y cosméticos se emplea como componente de cremas dentales, jabones y lociones para después de afeitar.
El aceite esencial de las semillas es potencialmente tóxico, no se aconseja administrar en dosis excesivas. Además es un estimulante uterino, por lo que se deben evitar las dosis elevadas durante el embarazo.
En Colombia, la cocción de frutos o semillas se utiliza para tratar bronquitis, dolores abdominales y cólicos. Se cree que si las madres lactantes toman la infusión de las semillas, los cólicos del bebé se calman, ya que se dice que las virtudes curativas del hinojo pasan a la leche materna.



Jícaro

Nombre científico: *Crescentia cujete*

Familia: *Bignoniaceae*

Parte empleada: hoja y rama.
Usos: asma y rápida expulsión del bebé.
Preparación: Para asma, preparar un té con raíz de alacrancillo y tomar. Para la rápida expulsión del bebé, preparar un té con un pedazo de una rama o cáscara del fruto y colocar un gallito (planta que parece sábila en chiquito, y crece encima de los árboles). Tomar y en aproximadamente 10 minutos de produce el parto.

Características: árbol que alcanza hasta 10m de altura y tiene las ramas torcidas. Sus hojas son en forma de espátula, al tocarlas se parecen al cuero. Sus flores son de color blanco amarillento o verdosas con rayas morado oscuro. Los frutos son globosos, carnosos de cáscara gruesa y lisa, miden de 8 a 30cm de diámetro y se secan para usar como jícaras.
Florece de marzo a mayo y **fructifica** de marzo a febrero.



marzo a mayo

marzo a febrero

¿Sabías que?



En Hidalgo, Puebla, Veracruz y Yucatán, se emplea en enfermedades respiratorias como la tos ferina y la tuberculosis. Se recomienda hacer una abertura o rodete al fruto, por donde se extrae la carnaza y después se vierte jerez. Se vuelve a tapar y se reposa un mes para usarlo después como jarabe.

En Tabasco, para los trastornos de la matriz, se utiliza un té preparado con la corteza de esta planta, de mango y nanche.
La pulpa de los frutos cocida tienen propiedades medicinales; cruda es tóxica.



Maguey morado

Nombre científico: *Rhoeo discolor*
Familia: *Commelinaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: infección vaginal.
Preparación: hervir una hojas en agua suficiente para emplear en baños de asiento.

Características: planta de tallo corto del que salen numerosas hojas empalmadas, arrosetadas, de 30 o más centímetros de largo. Tienen forma de espada, por encima verdes y el reverso violeta o morado púrpura.





¿Sabías que?

En Tabasco se emplea como desinfectante, desinflamatorio y contra el tétanos. Para ello las hojas se hierven y con esta agua se lavan las partes afectadas.
Contra la cefalea se aplican en la cabeza las hojas soasadas (pasadas por el fuego), untadas con vaporub, y se amarran con un trapo.

Se debe evitar que el jugo crudo caiga sobre la piel ya que es irritante; de ser así, aplicar jugo de naranja agria o limón.
Se ha demostrado su utilidad como antiinflamatorio y en enfermedades gastrointestinales, así como anticancerígenas.



Malva

Nombre científico: *Sida rhombifolia*
Familia: *Malvaceae*

Parte empleada: rama.
Usos: arreglo hormonal.
Preparación: preparar un té con cinco ramas en un litro de agua y tomar.

Características: arbusto o hierba anual de 50cm a 1.50m de altura, con los tallos muy ramificados. Las hojas son a veces más anchas en medio, o un poco alargadas y los bordes con dientes. Las flores son amarillas, y los frutos tienen forma de farolitos.
Florece de enero a diciembre.





¿Sabías que?

En Estados Unidos es cultivada por su alto contenido en fibra. De ella se producen lazos, costales y escobas. Además es útil como forraje.

En Nayarit la emplean para los granos o nacidos, macerando el cocimiento de las ramas o las hojas y mezclando con grasa de vaca. Esto se aplica sobre el grano y se sujeta con un trapo hasta que reviente y cicatrice.

En Veracruz se hacen gárgaras con el cocimiento de las ramas cuando hay amigdalitis.



Mango

Nombre científico: *Mangifera indica*
Familia: *Anacardiaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: sangrado de encías.
Preparación: preparar un té de hojas y hacer enjuagues bucales.

Características: árbol de hasta 20m de altura, con el tronco grueso con un follaje denso y extendido. Tiene las hojas de 10 a 20cm de largo, de color verde oscuro o verde pálido sin pelos. Las flores son verde-blanquecinas o amarillentas, agrupadas en racimos muy grandes. Fruto suculento, carnoso, de forma ovalada, de 5 a 15 centímetros de largo de color verdoso, y amarillento o rojizo cuando maduro. Son frutos muy dulces. Encierran un hueso grande y aplanado, rodeado de una cubierta leñosa.
Florece de enero a abril y **fructifica** de abril a septiembre.





¿Sabías que?

En un estudio realizado en Cuba, se observaron buenos resultados en el tratamiento de diabetes mellitus, hiperplasia prostática, asma bronquial, dermatitis, entre otras. Se usa el extracto acuoso de la corteza del árbol.

En Guerrero lo utilizan para el catarro. Hacen una infusión con las hojas y la toman con un poco de limón y azúcar.

En el Distrito Federal se prepara un remedio con la semilla seca y pulverizada. Se disuelve en agua y se filtra y toma durante el día, para eliminar lombrices o parásitos intestinales.



Mulato

Nombre científico: *Bursera simaruba*

Familia: *Burseracea*

Parte empleada: corteza.
Usos: mal de orín.
Preparación: hervir cuatro pedazos de corteza en un litro de agua y tomar fresca.

Características: árbol de hasta 30m de altura, con diámetros hasta de 80cm. El tronco rojizo usualmente de divide a la altura de 2m, con pocas ramas gruesas y torcidas. La corteza es como papel y se levanta fácilmente. Las flores tienen un color crema verdoso o crema rosa y están agrupadas en racimos densos y los frutos son redondos, inmaduros de color verde y maduros café rojizo.
Florece de febrero a mayo y **fructifica** de octubre a marzo.





¿Sabías que?

La resina hervida en agua y endurecida se emplea como sustituto de copal en forma de incienso.

Las hojas machacadas se aplican como cataplasma en la planta de los pies, para bajar la fiebre o calentura.

Para el dolor de reumas, se combina con sebo y romero. Se coloca en forma de emplasto donde hay dolor.



Naranja cucha

Nombre científico: *Citrus sp.*
Familia: *Rutaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: nervios.
Preparación: hacer un té con las hojas y tomar.

Características: es un árbol con numerosas ramas. Las hojas son alargadas con bordes irregulares. Los frutos son grandes y jugosos, de color verde amarillento o anaranjado-rojizo al madurar, con cáscara rugosa.



¿Sabías que?



En el Distrito Federal, Hidalgo, Michoacán, Puebla y Quintana Roo se utiliza para arrojar la bilis y para el dolor de estómago. Se emplean las hojas y flores, en cocimiento, administrado por vía oral.

Además de calmar los nervios, se utiliza para el insomnio y la epilepsia. Además se menciona que sirve como expectorante, contra las amibas y para los cólicos.



Neem

Nombre científico: *Azadirachta indica*

Familia: *Meliaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: diabetes.
Preparación: hervir en dos litros de agua 10 hojas y tomar como agua de tiempo.

Características: árbol de 15 a 20m de altura. El fruto es en forma de aceituna, lisos y de un color de amarillo verdoso a amarillo cuando maduran.
Florece de abril a mayo y **fructifica** de mayo a agosto.







¿Sabías que?

La corteza tiene 12 a 14% de una sustancia llamada taninos y es usada para fabricar pasta dental. Es utilizado para evitar el crecimiento de plagas como alacranes, moscas de frutas, langostas, pulgas, garrapatas, ácaros de almohadas, pues contienen un agente llamado Azadiractin. Para eliminar plagas en cultivos, se pulveriza las semillas y las hojas del árbol y se esparce en el cultivo. Se utiliza el aceite de las semillas para untar localmente en caso de reumatismos y de enfermedades de la piel. Además es la materia prima para la manufactura de cosméticos, lubricantes, ceras y otros productos. En algunos estudios se ha demostrado que puede reducir la cantidad de espermas en ratones y monos. En el norte de la India, la savia obtenida después de la incisión de la base del tronco se usa como tónico estomacal y como un refresco.



Noni

Nombre científico: *Morinda citrifolia*
Familia: *Rubiaceae*

Parte empleada: fruto.
Usos: varias enfermedades y reforzar el cuerpo.
Preparación: licuar el fruto con jugo de uva y tomar por las mañanas.

Características: es un arbusto o árbol pequeño, de 3 a 10m de altura, con abundantes hojas anchas, elípticas. Sus flores son aromáticas y de color blanco. Los frutos son de forma ovoide, y son amarillos cuando están maduros, luego se vuelven blancos, con una cáscara cubierta de pequeñas protuberancias, cada una de las cuales contiene una semilla.
Fructifica todo el año.



¿Sabías que?



Noni es el nombre Hawaiano que recibe la fruta. Los polinesios la han usado durante más de 2000 años con propósitos alimenticios y medicinales.

Se utiliza como suplemento alimenticio, hidratante de la piel, suplemento nutritivo, shampoo y como limpiador.

En Hawai obtienen un aceite de la planta que es utilizado como repelente de insectos o como insecticida.
Sabías que a pesar de los múltiples beneficios que se le atribuyen a la planta, aún la información científica no permite validarlos, porque está limitada a estudios preclínicos farmacológicos y por tanto son insuficientes.



Orégano

Nombre científico: *Lippia graveolens*

Familia: *Lamiaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: dolor de oído y tos.
Preparación: para dolor de oído, frotar la hoja y exprimir en el oído el agua que sale de la hoja. Para tos, se soasan (calentar un poco en fuego) siete hojas pequeñas y se exprimen en una cuchara y se toman.

Características: pequeño arbusto perenne -dura más de un año- de 40cm a 1.5m de altura. Las hojas son simples, de color verde cenizo y muy olorosas. Las hojas brotan de dos en dos en cada nudo, una frente a otra; son enteras, ovaladas, acabadas en punta. Están cubiertas de pelusilla por ambas caras y miden hasta 4 cm. Toda la planta desprende un aroma agradable y especial.





¿Sabías que?

En Michoacán, Nayarit y Tlaxcala se emplea para la tos. Se usa la cocción de las ramas con hojas y se toma tibio como té. El jugo de las hojas soasadas mezclado con miel y jugo de hoja de maguey morado se toma contra el asma.

Se ha demostrado científicamente que el orégano posee actividad relevante sobre el sistema nervioso central, lo que refuerza su uso como ansiolítico o depresor del sistema nervioso.

El nombre de orégano proviene del griego “oros” (montaña) y “ganos” (ornamento), la decoración o la belleza de las montañas.

El aceite esencial obtenido de la hoja se emplea en la industria refresquera, licorera, cosmetológica y farmacéutica.



Palma de coco

Nombre científico: *Cocos nucifera*
Familia: *Arecaceae*

Parte empleada: fruto.
Usos: para el cabello y desparasitar.
Preparación: para desparasitar, preparar un licuado de agua de coco, con unas hojas de epazote y semillas de calabaza. Esto se toma por tres días en ayunas.

Características: la palma tiene un solo tronco, casi siempre inclinado, liso o áspero, y alcanza gran altura, de 10 a 20m. Es delgado -aproximadamente 50cm, y se va adelgazando conforme sube. El coco es casi una esfera muy grande, de 20 a 30cm y pesa hasta dos y medio kilogramos. Está cubierto de fibras. Adentro se aloja el agua de coco.
Florece de noviembre a marzo.





¿Sabías que?

Los vientos suaves o moderados favorecen su cultivo, en tanto que los vientos fuertes, sobre todo en periodos de sequía, aumentan la transpiración de la planta, que pierde mucha agua y resulta perjudicada.

Se recomienda tumbar los cocos de la palma cada tres meses. Así la germinación de cocos es nula y la palma se mantiene en buen estado de salud.
En el Distrito Federal, Guerrero, Hidalgo, Michoacán, Morelos, Oaxaca, Quintana Roo y Tabasco, es importante el uso del fruto como antiparasitario, contra lombrices, solitarias y amibas.
Se ha demostrado que el coco tiene propiedades antimicrobianas, antioxidantes, vaso relajantes y antihipertensivo.



Piñón

Nombre científico: *Jatropha curcas*
Familia: *Euphorbiaceae*

Parte empleada: fruto.
Usos: encías y herpes labial (fuegos).
Preparación: para los fuegos untar savia del piñón en el labio o encía dos veces al día.

Características: es un arbusto o árbol de 1 a 6m de altura. Las hojas tienen forma de corazón, con ranuras que hacen que las hojas parezcan divididas en tres o en cinco picos. Las flores son amarillo-verdosas. Los frutos son unas cápsulas grandes.
Florece de abril a septiembre y **fructifica** de junio a octubre.





¿Sabías que?

En Hidalgo se usa para el mal de jiotes y mezquinos, aplicando la savia sobre la zona afectada. La semilla también es utilizada como abono verde dado el alto contenido de nitrógeno que contienen, similar al de la gallinaza. Hay algunas variedades más tóxicas que otras, entonces conviene tener precaución y no comer las semillas. En Tanzania producen jabón con el aceite de las semillas. Es utilizada ampliamente en fitoremediación de suelos contaminados principalmente por aceites lubricantes usados en los automóviles. En Tanzania los extractos de semillas, hojas y corteza se utilizan como purgante. Las hojas son utilizadas en partes del cuerpo con reumatismo. Los tallos se han utilizado para elaborar cepillos de dientes con el fin de fortaleces las encías, reducir y evitar la presencia de postemillas. Varios estudios farmacológicos demuestran la actividad antiviral, antibiótica y hemostática, lo cual valida su utilización en aplicaciones bucales y cutáneas como fuegos, postemillas, granos y escoriaciones. Sin embargo, es importante tomar en consideración que existe cierta toxicidad en la hoja, tallos y semillas.



Platanillo

Nombre científico: *Indigofera suffruticosa*
Familia: *Fabaceae*

Parte empleada: frutos.
Usos: asma.
Preparación: hervir tres frutitas en agua y tomar.

Características: hierba de 1.5m de altura, con tallos cuadrados. Las flores se encuentran en la unión del tallo y las hojas. Los frutos son pulposos, miden de 1 a 1.5cm, y las semillas son cilíndricas. Son conocidas como maleza de algunos cultivos.
Florece y fructifica durante todo el año.





¿Sabías que?

En Tabasco la emplean contra parásitos, para lo cual exprimen las hojas soasadas y el jugo se toma.
En Nayarit, se recomienda el polvo extraído de las hojas para el empacho o beber como agua de tiempo para la soltura.
Las hojas y el tallo restregados alivian las quemaduras cuando se colocan directamente sobre ellas.
Se ha comprobado experimentalmente la efectividad como antiepiléptico, depresor del sistema nervioso central, hipotensor y antibiótico, lo cual corrobora el uso popular que históricamente se la ha conferido a esta planta.
Se usaba para teñir ropa, pero también para murales y otras pinturas (Cacaxtla). El colorante es una pasta producida por las hojas fermentadas. El color azul se desarrolla cuando la prenda teñida o la pared están expuestas al oxígeno del aire.



Rosa de castilla

Nombre científico: *Rosa sp.*

Familia: *Rosaceae*

Parte empleada: flor.
Usos: limpieza de ojos.
Preparación: hervir dos o tres rosas en agua y lavar los ojos con el agua.

Características: arbusto pequeño de 90cm a 1.2m de altura. Las hojas son más largas que anchas, de color verde oscuro, con bordes dentados. Las flores son de color rosa pálido o rojo oscuro.





¿Sabías que?

Los totonacos, mixes y zapotecos la emplean como cura para el empacho.

En el Estado de México y Puebla se utiliza para el dolor de estómago. Para esto se emplea el cocimiento de tallos, hojas y flores, administrado por vía oral.



Ruda

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Familia: *Rutaceae*

Parte empleada: rama.
Usos: dolor de estómago y gastritis.
Preparación: para dolor de estómago, se hierven unas ramas en leche o agua, se deja enfriar por unos minutos. Posteriormente batir el preparado con un huevo y tomarlo mientras se presente el dolor. Para gastritis, preparar un té con unas hojas y tomarlo por las mañanas.

Características: arbusto de 50 a 90cm de altura, con un tallo muy ramificado. Las hojas están muy divididas, de color verde azuloso y con aroma fuerte. Las flores son amarillas con el centro verde. Los frutos se abren en cuatro partes al madurar.





¿Sabías que?

En Guerrero, Michoacán y Morelos la emplean para el dolor de oído. Se soasa una rama de ruda que se envuelve en algodón y se coloca dentro del oído.
Para dolores de cólicos se prepara un té con las ramas de epazote, ruda y hojas de hierbabuena. Se toma cuando se tiene el dolor.
Se ha descrito su efecto como abortivo y tóxico al ingerir el extracto acuoso de las hojas en grandes dosis y con frecuencia, por lo cual se recomienda tener especial cuidado en mujeres embarazadas.
Si se tiene dolor de cabeza, mareos, nervios o palpitaciones fuertes se puede masticar una o dos hojas. El sabor es aromático y fuerte.



Sábila

Nombre científico: *Aloe vera*
Familia: *Xanthorrhoeaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: dolores y heridas.
Preparación: para dolores untar la salvia en la zona de dolor.

Características: la planta se parece a un pequeño maguey. Sus pencas son grandes, gruesas, con dientes doblados hacia arriba; como otros magueyes, tiene puntas agudas y espinas en los bordes. Las hojas contienen una gelatina llamada acíbar, un jugo amarillo y amargo en donde se encuentra la aloína. Las flores son largas, en forma de tubo y de color rojizo anaranjado.
Florece septiembre a abril.





¿Sabías que?

En Guerrero la emplean para quitar el pecho a los niños. Se aplica en los pezones de la mamá, lo que hace el sabor desagradable para el bebé.

En Morelos la aplican para procesos inflamatorios e hinchazones. Para el primero se saca la carnita de las hojas y se hierve, se toma como té o bien se puede usar la hoja abierta por la mitad aplicada como cataplasma, 1 o 2 veces al día.

Para evitar la caída del cabello se aplica la hoja de manera local. Además en barros y espinillas se coloca un pedazo de hoja fresca en el lugar afectado.
Se han validado sus usos en cicatrización, quemaduras, perdida de cabello en pequeñas partes (alopecia areata) y laxante.



Vergonzosa

Nombre científico: *Mimosa pudica*
Familia: *Fabaceae*

Parte empleada: rama.
Usos: riñón.
Preparación: hervir las ramas en agua y tomar como agua de tiempo.

Características: hierba erecta de 60cm de altura, con espinas fuertes y curvadas. Las hojas son pequeñas, con un soporte largo y apariencia de plumas; cuando se tocan se cierran. Las flores son de color rosa y parecen motitas. Los frutos son vainas aplanadas que se presentan agrupadas.
Florece casi todo el año.





¿Sabías que?

En Oaxaca, Quintana Roo y Veracruz se le emplea con frecuencia contra el insomnio, como somnífero, sedante, inhalando las hojas, el tallo y la flor, ya sea al natural, remojadas o en decocción para aplicar baños.

Se puede emplear como antiabortivo. Se administra el té de dormilona para controlar la hemorragia.



Zapote prieto

Nombre científico: *Diospyros nigra*
Familia: *Ebenaceae*

Parte empleada: hoja.
Usos: colesterol y mareo.
Preparación: para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Características: puede crecer hasta 25 metros de altura. El fruto es una baya en forma de globo de ocho a diez centímetros de diámetro. Tiene cáscara verde, delgada, brillante, adherida a la pulpa. Cuando el zapote está maduro, la pulpa es casi negra. Sabe moderadamente agridulce; es suave tanto en consistencia como en olor. Tiene semillas gruesas, aplanadas, negras y brillantes.





¿Sabías que?

La madera es de excelente calidad y suele ser empleada en cabezas de palos de golf, esculturas, teclas para piano, navajas, cepillos, entre otros.

En Guerrero se emplea para curar la sarna. Con este propósito se muelen los frutos tiernos hasta lograr una pasta espesa que se coloca en la zona afectada.

En Michoacán se usa para los nervios. La cocción de la corteza junto con la cáscara del zapote blanco, se toma como té por las noches.



Si quieres saber algo más consulta:

AGUACATE

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea: http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=427

Continental Traiding S.A. de C.V. En línea: http://www.continentaltraiding.com.mx/productos/tag/aguacate/page/2

Revista electrónica Tlahui. El Aguacate (*Persea americana* Mill.), no sólo un alimento. 2009. En línea: http://www.tlahui.com/medic/medic28/aguacate.htm

ALACRANCILLO

Trompang elepante. 2014. En línea: http://stuartxchange.com/TrompangElepante.html

Botánica Cubana. Uso en la creencia Afrocubana (Lucerocongo). 2014. En línea: http://botanicacubana.blogspot.mx/2013/07/alacrancillo-heliotropium-indicum-lin.html

Global Information Hub on Integrated Medicine. 2010-2011. En línea: http://www.globinmed.com/index.php?option=com_content&view=article&id=78943:heliotropium-indicum-l-boraginaceae&catid=710:h

ANILILLO

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Hamelia%20patens&id=7013

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/rubiaceae/hamelia-patens/fichas/ficha.htm

Plantas medicinales de la Gente de Hacha. 2009. Impresol. Bogotá-Colombia. En línea: http://www.bdigital.unal.edu.co/2349/4/9789588546070_Parte_2.pdf

ÁRNICA

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/tithonia-diversifolia/fichas/ficha.htm

Ríos Kato, C.I. 2009. *Tithonia diversifolia* (hemsl.) Gray, una planta con potencial para la producción sostenible en el trópico. Conferencia electrónica de la FAO sobre “Agroforestería para la producción animal en Latinoamérica”.

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=%C3%81rnica&id=7121

BELLADONA

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/crassulaceae/kalanchoe-pinnata/fichas/ficha.htm

Plantas morenal. En línea: http://plantasmorenal.blogspot.mx/2011/05/kalanchoe-pinnata-yerba-bruja-hoja-del.html

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Kalanchoe%20pinnata&id=7493

BUGANVILIA MORADA

Botanical online. 2009-2011. En línea: http://www.botanical-online.com/florbuganvilla.htm
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Bougainvillea%20glabra&id=7022

CANASTILLA

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7281
Daniel, T.F. y S. Acosta. 2003. *Acanthaceae*. En Rzedowski, G. C. y J. Rzedowski (eds). Flora del Bajío y de regiones adyacentes. Fascículo 117. Instituto de Ecología-Centro Regional del Bajío. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología y Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Pátzcuaro, Michoacán. México.
Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/acanthaceae/elytraria-imbricata/fichas/ficha.htm

CEDRO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/36-melia2m.pdf
Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad e iNaturalist.org. En línea:
http://conabio.inaturalist.org/taxa/62833-Cedrela-odorata

CHILAGOGO

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/flora2.php?l=4&t=&po=&id=5469&clave_region=24
Guayara Suárez, A. 2010. Evaluación del potencial forrajero para rumiantes de *Acalypha macrostachya* Jacq. y *Urera caracasana* (Jacq.) Griseb., en la Amazonia Colombina. Tesis para grado en Magíster en Estudios Amazónicos. Universidad Nacional de Colombia 107pp.
Molina A.Y. 2011. Estudio etnobotánico y etnofarmacológico de plantas medicinales de Tambopata, Madre de Dios, Perú. Ciencia y Desarrollo 14:7-26

COCOL MECATE

Hernán Candia, R. 2008. Hierbas medicinales. Poha Ka'avo Paraguay. HERCAND Productions. En línea:
http://www.portalguarani.com/2320_hernan_candia_roman/21745_ju_700a_peka__obra_de_investigacion_prof_dr_hernan_candia_roman.html
Calderón de Rzedowski, G. y J. Rzedowski. 1994. Flora del Bajío y de Regiones Adyacentes. Fascículo 26 Instituto de Ecología, A.C. Centro Regional del Bajío. Michoacán, México. En línea:
http://www1.inecol.edu.mx/publicaciones/resumeness/FLOBA/Flora%2026.pdf

CORNIZUELO

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7371
http://fammimosaceae.blogspot.mx/2011_04_01_archive.html
Waizel Bucay, J. y S. Waizel Haiat. 2005. Algunas plantas utilizadas popularmente para el tratamiento de enfermedades respiratorias. Parte I. AN ORL MEX. 50(4): 76-87.

CRUCETILLO

Méndez Ventura, L.M. y M. del R. Hernández Medel. 2009. Evaluación de la toxicidad del fruto de *Randia monantha* Benth. Rev. Med. UV, Suplemento 1, 9(1):42-45.

CUAJILOTE
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Parmentiera%20aculeata&id=7947
Flora Digital: Península de Yucatán. Herbario CICY, Unidad de Recursos Naturales, Centro de Investigación
Científica de Yucatán, A.C. En línea:
http://www.cicy.mx/sitios/flora%20digital/ficha_virtual.php?especie=1049
Maya Ethnobotany Themes: las frutas que crecen desde el tronco similar al cacao: Cuajilote o Caiba: *Parmentiera aculeata* una fruta olvidada. En línea; http://www.maya-ethnobotany.org/es/edible-nut-fruit-seed-tree-agroforestry-mayan-tropical-mayan-agriculture-diet-food-nutrition-health/caiba-parmentiera-aculeata-tree-fruit-monkey-cacao-cuajilote-edible-fruit.php
Gutiérrez-Carvajal, L. y J. Dorantes-López. 2003-2004. Especies forestales de uso tradicional del estado de Veracruz. Potencial de especies con uso tradicional del estado de Veracruz como opción para restablecer plantaciones forestales comerciales. CONAFOR, CONACYT, UV. En línea:
http://www.verarboles.com/Cuajilote/cuajilote.html
Rojas Alba, M. 2009. Estudio clínico y entrevistas sobre el cuajilote (*Parmentiera aculeata* (Kunth) Seem.). Medicina Tradicional Escuela de Enfermería. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. En línea:
http://www.tlahui.com/medic/medic29/cuajilote_diabetes.htm

EPAZOTE
Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/chenopodiaceae/chenopodium-ambrosioides/fichas/ficha.htm
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=epazote&id=7646
Herbotecnia 2004. Paico Macho. En línea: http://www.herbotecnia.com.ar/aut-paico.html
Torres, A.M., G.A.L. Ricciardi, A.E. Agrelo de Nassiff y A.I.A. Ricciardi. Aceite esencial de *Chenopodium ambrosioides KL.,* (paico macho). Laboratorio Dr. Gustavo A. Fester. Facultad de Cs. Exactas y Naturales y Agrimensura-UNNE. Corrientes, Argentina. En línea:
http://www.unne.edu.ar/unnevieja/Web/cyt/cyt/2002/08-Exactas/E-019.pdf

ESTAFIATE
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Artemisia%20ludoviciana&id=7823
Entheology. 2013. Preserving shamanism's ancient sacred knowledge. *Artemisia mexicana*-Mexican Wormwood. En línea: http://entheology.com/plants/artemisia-mexicana-mexican-wormwood/

GOLONDRINA
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7976
Gupta Nursing Home. 2011. The efficacy of *Euphorbia prostate* in early grades of symptomatic hemorrhoids- a pilot study. Eur. Rev. Med. Pharmacol SCI. 15(2):199-203.

GUACO
Flora Digital: Península de Yucatán. Herbario CICY, Unidad de Recursos Naturales, Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. En línea:

http://www.cicy.mx/sitios/flora%20digital/ficha_virtual.php?especie=859
Melchor Macías, P., J.A. Carballo Perea y U. Hernández Solís. 2005. Posible actividad biológica del extracto de la raíz de *Pentalinon andrieuxii*. Universidad del Valle de México. Episteme 3(1). En línea: http://www.uvmnet.edu/investigacion/episteme/numero2-05/reportes/a_posible.asp
Borges-Argaez R. de L., F. Escalante-Erosa, F. May-Pat, L. Medina-Baizabál, Y. del C. Odeja-Uc, S.R. Peraza-Sánchez, M. Pérez-Rodríguez, N.E. Salazar-Aguilar, P. Simá-Polanco y L.M. Peña-Rodríguez. 2000. Bioactive metabolites from Yucatecan medicinal plants. Phytochemicals and Phytopharmaceuticals. 332–341.
Rzedowski, J. y G.C. Rzedowski. 1988. Flora del Bajío y de regiones adyacentes. Fascículo 70. En línea: http://www1.inecol.edu.mx/publicaciones/resumeness/floba/flora%2070.pdf
Yam-Puc, A., F. Escalante-Erosa, M. Pech-López, M.J. Chan-Bacab, A. Arunachalampillai, O.F. Wendt, O. Sterner y L.M Peña Rodríguez. 2009. Trinorsesquiterpenoids from the root extract of *Pentalinon andrieuxii*. J. Nat. Prod., 72(4): 745-748.

GUAYABA

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea: http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=178&Itemid=427
Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/52-myrta3m.pdf

GUÁCIMO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/66-sterc1m.pdf
Comisión Nacional Forestal. *Guazuma ulmifolia* Lam. En línea: http://www.conafor.gob.mx:8080/documentos/docs/13/928Guazuma%20ulmifolia.pdf
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Guazuma%20ulmifolia&id=7657
Villa-Herrera, A., M.E. Nava-Tablada, S. López-Ortiz, S. Vargas-López, E. Ortega-Jiménez y F. Gallardo-López. 2009. Utilización del guácimo (*Guazuma ulmifolia* Lam.) como fuente de forraje en la ganadería bovina extensiva el trópico mexicano. Tropical and Subtropical Agroecosystems 10(2):252-261.
Giraldo V., L.A. Potencial de la arbórea guácimo (*Guazuma almifolia*), como componente forrajero en sistemas silvopastoriles. Agroforestería para la Producción Animal en Latinoamérica. 201-215. En línea: http://www.fao.org/ag/aga/agap/frg/agrofor1/Girald13.PDF

HIERBA AMARGOSA

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/parthenium-hysterophorus/fichas/ficha.htm
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7530

HIERBA CANCERINA

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Rauvolfia%20tetraphylla&id=7346
Nutriciencia. 2010. La herbolaria. Enciclopedia de plantas medicinales. En línea: http://herbolaria.altervista.org/plantas/mataperros.html
Flora Digital: Península de Yucatán. Herbario CICY, Unidad de Recursos Naturales, Centro de

Investigación Científica de Yucatán, A.C. En línea:
http://www.cicy.mx/sitios/flora%20digital/ficha_virtual.php?especie=864
Kumar, A., M.K. Bhardwaj, A.K. Upadhyay, A. Tiwari y B.D. Ohdar, 2011. Quantitative determination of Yohimbine alkaloid in the different part of the *Rauvolfia tetraphylla.* J. Chem. Pharm. Res., 3(2): 907-910.

HIERBA DE LA RECAÍDA

Essential Health Care. 2008. En línea: http://essenherb.com/planta2.html
Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://conabio.inaturalist.org/taxa/75732-Bacopa-monnieri
Santuarios naturales & flora y fauna indígena de Uruguay. En línea:
http://uruguay1.blogspot.mx/2012/01/bacopa-monnieri.html

HIERBA DEL BURRO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/lamiaceae/hyptis-suaveolens/fichas/ficha.htm
Pardo Villegas, P.D., C.L. Burgos Barrios y H. Wagner Cruz de León. 2011. Plantas medicinales y comestibles de la Reserva Natural de Usos Múltiples Monterrico –RNUMM-, Taxisco, Santa Rosa. Universidad de San Carlos de Guatemala. Programa Universitario en Investigación en Recursos Naturales y Ambiente- Puirna. En línea: http://digi.usac.edu.gt/bvirtual/informes/puirna/INF-2011-024.pdf

HIERBA DEL SAPO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asclepiadaceae/asclepias-curassavica/fichas/ficha.htm
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Asclepias_curassavica&id=7442
Macedo-Barragán, R., V. Arredondo-Ruiz, J. Ramírez-Rodríguez y L.J. García Márquez. 2009. ¿Envenenamiento por consumo de *Asclepias curassavica* o nematodiasis gastrointestinal en ovinos de pastoreo? Hallazgos de un estudio de caso. Vet.Méx 40(3): 275-281.
Cárdenas J, Reyes CE, Doll JD. Malezas Tropicales. Vol. 1. Colombia: ICA, 1972.
Tokarnia CH, M.F. Brito, B.R.M. Cunha. 2001. Toxicação experimental por *Asclepias curassavica* em bovinos. Dados complementares. Pesq Vet Bras 21:1–4.

HIERBA DEL ZORRILLO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/phytolaccaceae/petiveria-alliacea/fichas/ficha.htm
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Petiveria%20alliacea&id=7970
Lemus-Rodríguez, Z., M.E. García-Pérez, A. Batista-Duharte, O. de la Guardia-Peña y A. Alfonso-Castillo. 2004. La tableta de anamú: un medicamento herbario inmunoestimulante. MEDISAN 8(3):57-64.

HIERBA MAESTRA

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Artemisia_absinthium&id=7180
Nutriciencia. 2010. La herbolaria. Enciclopedia de plantas medicinales. En línea:

http://herbolaria.altervista.org/plantas/ajenjo.html
Fonnegra, R. y S.L. Jiménez. 2007. Plantas medicinales aprobadas en Colombia. 2ºed. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia. 371pp.

HINOJO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/apiaceae/foeniculum-vulgare/fichas/ficha.htm#2. Origen y distribución geográfica
Fonnegra, R. y S.L. Jiménez. 2007. Plantas medicinales aprobadas en Colombia. 2ºed. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia. 371pp. En línea: http://books.google.com.mx/books?id=K8eI7ZeFpsC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

JÍCARO

Comisión Nacional Forestal. *Crescentia cujete*. En línea: http://www.conafor.gob.mx:8080/documentos/docs/13/909Crescentia%20cujete.pdf
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Crescentia%20cujete&id=7659
Banco de objetos de aprendizaje y de información. Universidad de Antioquia. 2012. En línea: http://aprendeenlinea.udea.edu.co/ova/?q=node/641

MAGUEY MORADO

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7820
Telma J.R. 2011. Maguey Morado (*Tradescantia spathacea, Rhoeo discolor*). En línea: http://telmajr.wordpress.com/2011/03/25/maguey-morado-tradescantia-spathacea/
Domínguez-Ortíz. M.A. 2002. Elucidación estructural y actividad antimicrobiana de los metabolitos presentes en *Rheo discolor* L. Hér. Hance. Universidad de Colima. Tesis para Doctor en Ciencias Área Biotecnología. 115pp.
González-Avila, M., M. Arriaga-Alba, M. De la Garza, M. Del Carmen Hernández-Pretelín, M.A. Domínguez-Ortiz, S. Fattel-Fazenda y S. Villa-Treviño. 2003. Antigenotoxic, antimutagenic and ROS scavenging activities of *Rhoeo discolor* ethanolic crude extract. Toxicol in Vitro 17(1):77-83.

MALVA

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/malvaceae/sida-rhombifolia/fichas/ficha.htm
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Sida%20rhombifolia&id=7532

MANGO

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea: http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=226&Itemid=427
Guevara-García, M., S. González-Laime, A. Álvarez-León, A. Riaño-Montalvo, G. Garrido-Garrido y A.J. Nuñez-Selles. 2004. Uso etnomédico de la corteza de *Mangifera indica* L. en Cuba. Rev. Cubana Plant Med 9(1):1-5.
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=mango&id=7607

MULATO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea: http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/17-burse2m.pdf

Comisión Nacional Forestal. *Bursera simaruba.* En línea: http://www.conafor.gob.mx:8080/documentos/docs/13/894Bursera%20simaruba.pdf

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Bursera_simaruba&id=7736

NARANJA CUCHA

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Citrus%20aurantium&id=8005

NEEM

Comisión Nacional Forestal. *Azadirachta indica.* En línea: http://www.conafor.gob.mx:8080/documentos/docs/13/889Azadirachta%20indica.pdf

Plantas medicinales de México. 2011. En línea: http://plantasdemexico.blogspot.mx/2011/07/neem-azadirachta-indica.html

Álvarez-Gómez, A.M., W.D. Cardona-Maya, J.F. Castro-Álvarez, S. Jiménez y A. Cadavid. 2007. Nuevas opciones en anticoncepción: posible uso espermicida de plantas colombianas. Actas Urológicas Españolas 31(4):372-381.

Parrotta, J.A. y A.N. Chaturvedi. 1994. *Azadirachta indica* A. Juss. Neem, margosa. Department of Agriculture, Forest Service, Southern Forest Experiment Station. New Orleans, L.A. U.S. 8pp.

NONI

Acosta Fernández, G.D., Bobadilla Morales A.S. y P.T. Montiel Ayala. 2011. Usos medicinales del saúco *(Sambucus nigra*) y del noni (*Morinda citrifolia).* Medicinal Tradicional. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. En línea: http://www.tlahui.com/medic/medic32/sauco_noni.htm

Morón Rodríguez F.J. y D. Morón Pinedo. 2004. Mito y realidad de *Morinda citrifolia* L. (noni). Rev CUBANA Plant Med 9(3).

Ulloa, J.A., P. Rosas-Ulloa, A.C. Ramírez-Ramírez y B.E. Ulloa-Rangel. 2012. El noni: propiedades, usos y aplicaciones potenciales. Revista Fuente 4(10):44-49.

Nelson S.C. 2006. *Morinda citrifolia* (noni). En: Elevith, C.R. (ed). Species Profiles for Pacific Island Agroforestry. Permanent Agriculture Resources (PAR), Holualoa, Hawai'i. En línea http:www.traditionaltree.org.

ORÉGANO

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea: http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=226&Itemid=427

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea: http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Lippia%20graveolens&id=7888

Hernández-Sánchez, L.Y., E. Aguirre-Hernández, V. Muñoz-Ocotero, J.G. Martínez-Ávalos, A.L. Martínez-Martínez y M.E. González-Trujano. Evaluación del efecto ansiolítico y sedante de *Lippia graveolens.* XXVIII Reunión Anual de Investigación. 1pp.

García Valenzuela, N.A. 2012. Aprovechamiento de orégano silvestre (*Lippia spp.*), en la comunidad de Tesila, El Fuerte, Sinaloa. Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias en Desarrollo Sustentable de Recursos Naturales. Universidad Autónoma Indígena de México. 47pp.

PALMA DE COCO
Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea:
http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=149&Itemid=427
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Cocos%20nucifera&id=7069
Singla, R.K. 2012. Rewiew on the Pharmacological Properties of *Cocos Nucifera* Endocarp. WebmedCentral Pharmaceutical Sciences. 3(5). En línea:
http://www.webmedcentral.com/article_view/3413

PIÑÓN
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009.En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Jatropha%20curcas&id=7921
Plantas medicinales de México. 2011. En línea: http://plantasdemexico.blogspot.mx/2011/07/pinon-blanco-jatropha-curcas.html
Quimbayo Pardo, A.M. 2010. El uso actual del cultivo de la *Jatropha curcas* L. en sistemas agroforestales y silvopastoriles y su potencial para contribuir al desarrollo social y económico de un cultivo en expansión mundial. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (CORPOICA-SEDE La Libertad). Villavicencio-Meta. 64pp.
Pabón, L.C. y P. Hernández-Rodríguez. 2012. Importancia química de *Jatropha curcas* y sus aplicaciones, biológicas, farmacológicas e industriales. Rev. Cubana Plant Med 17(2).

PLATANILLO
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7114
Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/fabaceae/indigofera-suffruticosa/fichas/ficha.htm

ROSA DE CASTILLA
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7460

RUDA
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7464
Grieve, M. 2014. Botanical. A Moder Herbal. En línea:
http://www.botanical.com/botanical/mgmh/r/rue---20.html

SÁBILA
Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México: en línea:
http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Industriales/Sabila.html
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=sábila&id=7465

TEPOZÁN
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/flora2.php?l=4&t=Tepozán&po=mixteco&id=6040&clave_region=30

VERGONZOSA

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Mimosa_pudica&id=7394

ZAPOTE PRIETO

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea:
http://www.siap.gob.mx/zapote-negro/
Comisión Nacional Forestal. *Diosphyros digyna.* En línea:
http://www.conafor.gob.mx:8080/documentos/docs/13/917Diospyros%20digyna.pdf
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7814

Plantas medicinales de La Matamba y El Piñonal, municipio de Jamapa, Veracruz
Recopilación de Blanca Edith Escamilla Pérez y Patricia Moreno Casasola
se terminó de imprimir en el mes de junio de 2015.

La edición consta de 1,000 ejemplares.